アドラー心理学のあれこれをお届けします

ADLER NEWS

コ ラ ム

ゆっくりとした振り返りで自分自身を勇気づけること。

（写真撮影：平井良信 Kaya）

「ほめる」と「叱る」ことには即効性がある。誰でもほめられれば、ぱっと顔が明るくなるし、うれしくなる。反対に、誰でも叱られれば、しゅんとなって、がっくりくる。その反応は即時だ。反射的であり、速い。見た目もわかりやすい。だから、使われる。私たちが、ほめる行為や叱る行為をなかなか手放すことができないのは、それが即時的で、効果がわかりやすいからなのだ。

その一方で「勇気づけ」は、ゆっくりだ。ゆっくりと考えなくてはならない。**がんばってきたここまでのプロセスに注目しよう。すでに成し遂げたことを味わおう。自分がどれほど成長できたかを振り返ろう。そして、これから何を目指すのかを確認しよう。**そうすると、じわじわ効いてくる。勇気づけは、即効性ではない。ちょっとだけ時間が必要だ。じわじわと効いて、ゆっくりと力が湧いてくる。

ほめたり叱ったりすることは即効性だ。しかし、同時に、すぐに効果がなくなってしまう。だから、次々と出さなくてはならない。絶え間なくほめたり叱ったりしなければならなくなる。そうやって私たちは自分自身の人生を虚無的にしてしまう。

一方、勇気づけはゆっくりと確実に効く。少しだけの時間を作って、振り返りをしてみよう。あなたは必ず何かを成し遂げ、成長している。そしてあなた自身が選んだ方向に向かっている。それを確認する時間を作ること、それが**自分自身を勇気づけること**だ。

報　告

JMOOC「アドラー心理学入門」がぶじ閉講しました。

JMOOCコース「しあわせに生きるための心理学：アドラー心理学入門」が閉講しました。最終的なコース修了者数は776名（修了率：22.0%）となりました。おめでとうございます。修了率22%というのは、きわだって高いものとのことです。また、その反転授業も約200人の参加者を集めて、ぶじ開かれました。参加者全員が同じオンラインコースを受講してきているということもあって、教室の中は熱気と信頼感であふれていました。私もその心地よい雰囲気に乗って、すばらしい授業を体験することができました。みなさん、どうもありがとうございました。

イベント

アドラー心理学入門講座を8月29日(土)に新潟で開きます

アドラー心理学入門講座［第１章：ライフスタイル編］「あなたのライフスタイルを知って「自分」取扱説明書を作ろう！」を8月29日（土）13:00～17:00に新潟市（新潟大学駅南キャンパス ときめいと 講義室A）で開きます。新潟で初めての講座です。ぜひお誘い合わせの上ご参加ください。

申し込みはこくちーずのサイトからお願いします。

http://kokucheese.com/event/index/314795/

お知らせ

これからのアドラー心理学イベントの予定は……

これからのアドラー心理学関係のイベントは以下の通りです。お楽しみに！

- アドラー心理学入門講座［1:ライフスタイル］@新潟　8月29日（土）【受付中】
- アドラー心理学入門講座［2:感情を理解する］@広島　9月20日（日）【準備中】
- アドラー心理学入門講座［2:感情を理解する］@福岡　10月12日（月・祝）【準備中】
- アドラー心理学入門講座［2:感情を理解する］@仙台　11月1日（日）【準備中】
- アドラー心理学入門講座［2:感情を理解する］@函館　12月23日（水・祝）【準備中】
- アドラー心理学入門講座［1:ライフスタイル］@高松　2016年2月21日（日）【企画中】
- アドラー心理学入門講座［3:勇気づける］@京都　2016年2月28日（日）【企画中】
- アドラー心理学入門講座［3:勇気づける］@名古屋　2016年3月6日（日）【企画中】

ADLER NEWS (vol.1 no.6)
2015年8月1日　Chiharu Research Institute (CRI) 発行

ニュースレターの登録は無料です。
このニュースレターは自由にファイルコピーあるいは印刷して友人に回してください。
登録・解除はこのアドレスまでメールでご連絡ください→ <adler.cri@gmail.com>